A
zelar pela nutrição
do seu filho

CENTRO COMUNITÁRIO
PARÓQUIA DE CARCAVELOS

EMENTA CRECHE

Semana de 1 a 5 abril				Alergénios
2ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Sobremesa	**CRECHE ENCERRADA**		
3ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Vegetariano Sobremesa	Creme de couve-flor Creme de couve-flor com perca (7) OU frango (6) Esparguete à Bolonhesa (4,6) Hamburgueres de grão com esparguete (4,6) Fruta da época	Papa de cereais/fruta láctea (2,4) ou não láctea (4) Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + iogurte(2) ou leite (2)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
4ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde Creme de feijão-verde com solha (2) ou perú (6) Pescada estufada com batata (4,6,7) Fruta da época	Iogurte natural (2)/ Fruta / Flocos aveia Pão com manteiga (2,4) + iogurte (2)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
5ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Vegetariano Sobremesa	Creme de lombardo Creme de lombardo com perú (6) ou pescada (7) Strogonoff de perú com arroz branco (6) Tofu à brás com alho francês, courgette, cenoura, batata doce ralada (sem ovo) (3,4) Fruta da época	Papa de cereais/fruta láctea (2,4) ou não láctea (4) Papa de cereais láctea OU Batido de fruta (2) + pão com queijo (2,4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
6ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Sobremesa	Creme de chu-chu Creme de chu-chu com perú (6) OU solha (7) Arroz de peixe (6,7) Fruta da época (1)	Iogurte natural (2)/ Fruta / Flocos aveia Pão com manteiga (2,4) + iogurte (2)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos

* Também disponível diariamente **sopa BASE**- batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.

NB.: A ementa pode ser alterada por motivo de força maior. A ementa vegetariana apenas disponível em dias de prato de carne e mediante marcação prévia.

CENTRO COMUNITÁRIO
PARÓQUIA DE CARCAVELOS

Ementa elaborada pela Nutricionista Catarina Mouronho ON1976

A
zelar pela nutrição
do seu filho

Semana de 8 a 12 abril				Alergénios
2ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Vegetariano Sobremesa	Creme de brócolos Creme de brócolos com frango (6) ou peixe galo (7) Almondegas perú em molho de legumes com arroz de cenoura (4, 12) Almondegas de soja em molho de legumes com arroz de cenoura (3,4,12) Fruta da época	Iogurte natural (2)/Fruta/aveia Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + leite ou iogurte(2)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
3ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Sobremesa	Sopa de feijão verde com cenoura Creme de feijão-verde com pescada (7) OU frango Peixe cozido com todos (cenoura, batata e bróculos) (3,6) Fruta da época	Papa de cereais/fruta láctea ou não láctea (2,4,6) Papa de cereais láctea (2,4,6) OU Leite Gordo (2) + pão com queijo/compota (2,4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
4ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Vegetariano Sobremesa	Creme de couve coração Creme de couve-coração com perú (6) Hamburgueres de frango com esparguete (3,4,6) Estufado de grão com seitan , legumes e arroz branco (3) Fruta da época	Iogurte natural (2) / Fruta / Flocos aveia (4) Pão com manteiga (2,4) + iogurte (2)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
5ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Sobremesa	Sopa de agrião Creme de agrião com red-fish (7) Red-fish panado estufado com arroz alegre (4,7) Fruta da época	Papa de cereais (2,4,6)/fruta láctea (2) ou não láctea Papa de cereais láctea (2,4,6) OU Batido de fruta (2)+ pão com queijo (2,4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
6ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Vegetariano Sobremesa	Sopa alho francês Creme de alho francês com vitela (6) Jardineira de perú com massinhas (4,6) Massada de cogumelos, soja (3,4,6) Fruta da época	Iogurte natural (2) / Fruta / Flocos aveia (4) Pão com manteiga (2,4) + iogurte (2)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos

* Também disponível diariamente **sopa BASE**- batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.

NB.: A ementa pode ser alterada por motivo de força maior. A ementa vegetariana apenas disponível em dias de prato de carne e mediante marcação prévia.

CENTRO COMUNITÁRIO
PARÓQUIA DE CARCAVELOS

Ementa elaborada pela Nutricionista Catarina Mouronho ON1976

A
zelar pela nutrição
do seu filho

CENTRO COMUNITÁRIO
PARÓQUIA DE CARCAVELOS

Semana 15 a 19 abril				Alergénios
2ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Sobremesa	Creme de nabiças Creme de abóbora com perca (7) ou perú Massada de perca (3,6,7) Fruta da época	Iogurte natural (2)/Fruta/aveia Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + leite ou iogurte(2)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
3ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Vegetariano Sobremesa	Creme de feijão com lombardo Creme de lombardo com frango(6) Coxinhas de frango estufadas com batata doce (3,4,6) Feijoada com tofu, legumes e arroz branco (3) Fruta da época	Papa de cereais/fruta láctea ou não láctea (2,4,6) Papa de cereais láctea (2,4,6) OU Leite Gordo (2) + pão com queijo/compota (2,4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
4ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Sobremesa	Creme de feijão verde com cenoura Creme de feijão verde com red-fish (7) Salmão estufado no forno com batata (1,4,7) Fruta da época	Iogurte natural (2) / Fruta / Flocos aveia (4) Pão com manteiga (2,4) + iogurte (2)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
5ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Vegetariano Sobremesa	Creme de cenoura com xuxu Creme de cenoura e xuxu com vitela (6) Vitela estufada com massinhas (4,6) Lentilhas estufadas com cenoura, abóbora, courgete e arroz branco (6) Fruta da época	Papa de cereais/fruta láctea (2,4) ou não láctea (4) Papa de cereais láctea (2,4) OU Batido de fruta (2) + pão com queijo (2,4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
6ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Sobremesa	Creme de bróculos com coentros Creme de bróculos com coentros com solha (7) Filete de solha estufado com batatinhas (4,7) Fruta da época	Iogurte natural (2)/Fruta Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + iogurte(2) ou leite (2)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos

* Também disponível diariamente **sopa BASE**- batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.

NB.: A ementa pode ser alterada por motivo de força maior. A ementa vegetariana apenas disponível em dias de prato de carne e mediante marcação prévia.

Ementa elaborada pela Nutricionista Catarina Mouronho ON1976

CENTRO COMUNITÁRIO
PARÓQUIA DE CARCAVELOS

A
zelar pela nutrição
do seu filho

Semana 22 a 26 abril				Alergénios
2ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Vegetariano Sobremesa	Creme de abóbora e couve-flor Creme abóbora com couve-flor com frango (6) ou maruca (6,7) Bifinhos de frango estufados com cenoura e arroz branco (3,6) Rancho vegano com tofu (3,4,6) Fruta da época	Iogurte natural (2)/Fruta/aveia Pão com queijo (2,4)/compota fruta s/ açúcar + leite ou iogurte(2)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
3ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Sobremesa	Creme de grão com nabiças Creme de nabiças com pescada(6,7) ou perú (6) Pescada cozida com batata, cenoura e bróculos (6,7) Fruta da época	Papa de cereais/fruta láctea ou não láctea (2,4,6) Papa de cereais láctea (2,4,6) OU Leite Gordo (2) + pão com queijo/compota (2,4)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
4ª	Sopa do Dia Sopa do Berçário * Prato Vegetariano Sobremesa	Creme de agrião com coentros Creme de agrião com borrego (6) ou perca (6,7) **NOVIDADE:** Borrego estufado com courgette, cenoura e massinhas (4,6) Bolonhesa de soja com esparguete (3,4,6) Fruta da época	Iogurte natural (2) / Fruta / Flocos aveia (4) Pão com manteiga (2,4) + iogurte (2)	(1) ovo; (2) leite e derivados; (3) soja; (4) glúten; (5) amendoim; (6) sulfitos, (7) peixe; (8)moluscos; (9) mostarda; (10) frutos secos; (11) sésamo; (12) aipo; (13) tremoço; (14) crustáceos
5ª	**FERIADO NACIONAL - ENCERRADO**			
6ª	**CRECHE ENCERRADA**			

* Também disponível diariamente **sopa BASE**- batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.

NB.: A ementa pode ser alterada por motivo de força maior. A ementa vegetariana apenas disponível em dias de prato de carne e mediante marcação prévia.

Ementa elaborada pela Nutricionista Catarina Mouronho ON1976

CENTRO COMUNITÁRIO
PARÓQUIA DE CARCAVELOS